


ELLE.it

VOI, L'AMORE,
IL PLATINO.

SFILATE MODA SHOPPING **BEAUTY** CUCINA SPOSA OROSCOPO ENTERTAINMENT GOSSIP TEST BLOG DECOR

LOOK | PROFUMI | BENESSERE | VISO&CORPO | DIETE | VIRTUAL MAKEOVER | BEAUTY ACADEMY: MAKE UP - HAIRSTYLE

Rock Run Roll: il training virtuale per correre



Stavolta anche i più pigri non hanno scuse. Proprio a loro, e a chi non ama la corsa perché la trova monotona ma è sempre in cerca della spinta in più per iniziare un po' di sano jogging è dedicato **Rock Run Roll**. Si tratta di un **programma di allenamento** scaricabile sull'iPhone, iPod o Mp3, che permette anche a chi è principiante di avvicinarsi alla corsa, e di vivere l'allenamento come se a seguirli fosse un vero e proprio **personal trainer**.

In questo modo, la voce del coach motiva dall'inizio alla fine chi corre, scandendo il ritmo della corsa con la voce e il giusto accompagnamento musicale. E senza accorgersene (o annoiarsi), si arriva alla fine dell'allenamento, senza preoccuparsi di quanto correre, dell'andatura, di quando accelerare o rallentare.




Chi inizia ad allenarsi poi, spesso corre il rischio di incorrere in strappi o contusioni, perché molto spesso il riscaldamento viene fatto in modo frettoloso o inadeguato. In questo caso, invece, ci sono 2 programmi specifici per preparare la muscolatura al meglio. E se si conclude l'allenamento delle prime 4 settimane si può passare a quello avanzato.

Info: 29 euro per kit e per scaricarlo basta andare su www.rockrunroll.it oppure acquistarlo nei negozi di sport e in libreria.

22 Giugno 2011, *Luciana Caramia*
alias *Luciana_Caramia*

*A | A | |

DAL MONDO BEAUTY

-  **Rock Run Roll: il training virtua...**
BENESSERE
-  **Amani fa il pieno per il Ghana c...**
PROFUMI
-  **David Gandy, gentleman dal fascin...**
PROFUMI
-  **Liya Kebede nuova testimonial per...**
LOOK
-  **La treccia di Blake Lively**
LOOK
-  **Chanel Iman: copia il suo make up**
LOOK

CERCA NEL SITO CERCA NEL FORUM

[vai >](#)


SORELLE D'ITALIA LE 15 PROPOSTE DEL **LIBRO BIANCO** DI SORELLE D'ITALIA



Clicca & compra
Dove acquisto, qui e ora, quello che va di moda? Solo qui.



Platino? Sì!
Platino. Puro, Raro, Eterno. Il simbolo perfetto dell'amore.



YOOX.COM'S 11th BIRTHDAY
PLAY THE PARTY DRESS
SPEDIZIONE STANDARD



ELLE [Hai dimenticato la password?](#) [Registrali](#)

VOTA I TUOI

LINK [Incontri](#) [Forum](#)